

УДК 613.95:37.013.77

Ірина Потапшнюк

Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів

Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка С. Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Реформування загальної середньої освіти в Україні згідно з ідеологією і змістом Національної доктрини розвитку освіти в Україні у XXI ст. висвітлює низку медичних та педагогічних проблем. Вони стосуються, насамперед, незадовільного стану здоров'я сучасної популяції дітей і підлітків. Як свідчать результати щорічних звітів МОЗ України, лише за останні чотири роки захворюваність дітей віком до 14 років збільшилася на 19 %, хронічна патологія – на 30 %, рівень інвалідності до 16 років – на дві третини. У школярів відзначається зростання нервово-психічних захворювань. З усього загалу дітей і підлітків шкільного віку тільки 23 % учнів можна визнати благополучними, 77 % – складають групу ризику, причому 28 % із них мають дисфункціональні стани, що виходять за межі норми. По закінченню середньої загальної освіти лише 10 % юнаків і дівчат можна вважати здоровими [2; 4].

Виходячи із сучасних уявлень про суттєву залежність стану здоров'я, рівня й тривалості життя від способу життя, головним напрямом виховної та медично-просвітницької роботи в загальноосвітніх закладах України ще в 90-ті роки минулого століття було визначено виховання в дітей і підлітків навичок здорового способу життя. У навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів включено такі предмети, як: “Валеологія”, “Основи здоров'я”, “Основи безпеки життєдіяльності”. На жаль, це не вирішило проблеми зміцнення здоров'я школярів.

Негативно впливає на стан здоров'я учнів комплекс соціально-економічних, екологічних, психологічних чинників, у тому числі зниження якості їх медичного обслуговування.

На сьогодні, як стверджують провідні фахівці медичної валеології [1], щоб бути здоровим, здорового способу життя вже недостатньо. Здоровий спосіб життя як ефективний засіб збереження й зміцнення здоров'я повинен трансформуватись у більш високий якісний рівень – культуру здоров'я.

Культуру здоров'я слід розуміти як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що збагачує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття [5].

Гостро назріла необхідність формування культури здоров'я учнів. Це обумовило потребу перетворення навчальних закладів різного типу на школи сприяння здоров'ю, яке почалося в 1995 р. із приєднання України до міжнародного проекту “Європейська мережа шкіл сприяння здоров'ю”. Проведення організаційної роботи в цьому напрямі, Всеукраїнського конкурсу на кращу концептуальну модель шкіл сприяння здоров'ю, що було започатковано у 2002 р., привели до розширення мережі подібних закладів в Україні.

Але теоретичні й практичні навчання культури здоров'я в загальноосвітніх закладах ще недостатньо розроблені, хоча проекти концепції культури здоров'я, авторські програми факультативних занять заслуговують на увагу [5].

Виховання культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів (зміст, організація, засоби, форми, методи навчання) повинно проводитися, з одного боку, на принципах сучасної педагогіки й основних положеннях реформування середньої освіти, з іншого, – на гігієнічних засадах охорони здоров'я учнів у сучасних соціально-економічних умовах України. Питання про виховання культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, гімназій, коледжів залишається актуальним і потребує подальших досліджень як із боку науковців, так і працівників практичної медицини, психологів, педагогів.

Завдання дослідження – обґрунтувати комплекс профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів на основі результатів моніторингу їх здоров'я, вивчення способу життя, гігієнічних умов та параметрів навчального середовища.

У роботі використано комплекс взаємодоповнювальних **методів дослідження**: антропометричні, фізіометричні, гігієнічні, клінічні, статистичні, комп'ютерна програма “Школяр”. Обстежено 608 школярів загальноосвітніх шкіл (ЗОШ) та 1340 учнів (1–11 класів) гімназії № 4 м. Луцька, яка у 2003 р. згідно з Наказом МОН України визнана школою сприяння здоров'ю учнів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. За більшістю використаних показників учні гімназії мають нижчий рівень здоров'я, ніж школярі загальноосвітньої школи. Для учнів гімназії характерний вірогідно вищий ($p < 0,001$), ніж для школярів ЗОШ, рівень захворюваності як загальний, так і за окремими класами хвороб – ендокринної, нервової систем, розладів живлення, порушення обміну речовин, тубінфікованості (тенденція до переважання характерна для хвороб органів травлення та дихання), а також рівень захворюваності з тимчасовою непрацездатністю. Протягом усього періоду навчання, починаючи з 1-го класу, учні гімназії мають вищий рівень хвороб нервової системи й тубінфікованості, переважання хвороб органів травлення й дихання, що формується переважно в старшому шкільному віці.

Результати вивчення й кількісні характеристики негативних чинників порушення здоров'я учнів, одержані під час гігієнічних досліджень умов і режиму навчання та анкетування учнів різного віку стосовно способу життя, мають такий вигляд.

Навчальне середовище (порівняно зі школою): навчальне тижневе навантаження в різних класах підвищене на 15–29 %; трудність навчальних програм на 18–30 % вища, ніж у школах; нерациональний розклад занять встановлено в 21–37 % випадків; підвищена тривалість позакласної розумової праці в 30–42 % учнів; незадовільні гігієнічні умови навчання (30–72 % випадків за окремими показниками).

На підставі проведених наукових досліджень у гімназії й ЗОШ нами обґрунтовано гігієнічні основи комплексу профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів, які викладені у двох навчальних посібниках [7]. Насамперед вони стосуються базових принципів гігієнічної організації навчально-виховного процесу в навчальному закладі – школі сприяння здоров'ю.

По-перше, навчальний заклад повинен забезпечити сприятливе навколишнє (навчальне) середовище шляхом зменшення впливу негативних чинників порушення здоров'я (гігієнічні умови навчання й виховання, зміст і режим навчання, соціальний мікроклімат в учнівських і педагогічних колективах). Це стає можливим за дотримання схеми інтенсивності погодинного навантаження учнів згідно з діючими санітарно-гігієнічними нормами, динамікою змін розумової працездатності школярів протягом навчального дня, тижня, року; за врахування ступеня складності навчальних програм із різних предметів під час складання розкладу занять; за виконання санітарно-гігієнічних норм щодо штучного освітлення навчальних приміщень, температурного режиму та режиму провітрювання, своєчасного вологого прибирання приміщень; забезпечення комплектації шкільних меблів відповідно до існуючих гігієнічних нормативів і розсаджування учнів згідно із їх зростом; забезпечення гігієнічних умов роботи груп продовженого дня; організації гарячого харчування учнів; за створення належних гігієнічних умов навчання дітей 6-річного віку й прийому їх до школи за наявності висновку педіатра про функціональну зрілість і психологічну готовність дітей до навчання.

По-друге, забезпечення реальних можливостей підвищення рівня здоров'я й адаптаційних можливостей організму повинно проводитися через створення активного моніторингу здоров'я – соматичного (фізичного) та психологічного. Моніторинг полягає в поглибленому медичному огляді учнів із залученням широкого кола спеціалістів, із використанням комплексу фізіологічних, клінічних, психолого-педагогічних, соціологічних, статистичних методів. Етапи моніторингу: скринінг соматичного, фізичного, психологічного здоров'я, соціально-гігієнічних і соціально-психологічних чинників здоров'я; аналіз взаємозв'язків вивчених показників, прогноз стану здоров'я; розробка оздоровчих заходів.

По-третє, упровадження розширеного обсягу фізкультурно-оздоровчих заходів: фізичні навантаження учнів на уроках фізичної культури необхідно проводити відповідно до рекомендацій за результатами поглиблених медичних оглядів; використання навчальному процесі фізкультурних пауз зі спеціальним комплексом вправ, спрямованих на розслаблення опорно-рухового апарату, органів та систем, які перебувають у статичному положенні; забезпечення повноцінного здорового харчування дітей і підлітків, 100 % охоплення гарячим безкоштовним харчуванням дітей-сиріт та дітей із мало-забезпечених сімей, учнів початкових класів; організація рухливого відпочинку дітей під час перерв, розробка домашніх завдань із фізичної культури відповідно до рівня фізичного здоров'я школярів; запровадження щоденників здоров'я для учнів молодших класів; організація роботи спортивних секцій, клубів, госпрозрахункових груп з аеробіки, хореографії; внесення спортивних годин у розклад роботи груп продовженого дня, дотримання фізкультурних пауз під час виконання домашніх завдань; забезпечення літнього оздоровлення дітей; проведення днів здоров'я двічі на рік; участь у спортивно-масових заходах.

По-четверте, формування в учнів різного віку достатнього рівня знань і практичних навичок свідомого контролю власного здоров'я необхідно здійснювати через виховання культури й пріоритету здоров'я як найвищої цінності. Це можливо шляхом активного використання новітніх теоретичних розробок науковців (медицини, педагогіки, психології, соціології), учителів-новаторів тощо; широкої інваріативності заходів.

У підготовлених нами посібниках [6; 7] детально викладено зміст, форми та методи формування понять про здоров'я, ціннісні орієнтації на здоров'я, знань і навичок контролю за показниками функціонального стану організму під час викладання різних навчальних предметів (біологія, хімія, фізика, математика, мови, суспільні дисципліни тощо). Невід'ємною частиною формування культури здоров'я є виховання якостей духовної культури, позитивних соціальних настанов.

Комплекс наведених медико-профілактичних і психолого-педагогічних заходів оформлений у чітку систему здоров'язберігальних і здоров'яформувальних технологій, розробка та впровадження яких відбувалися на базі гімназій м. Луцька й м. Рівне. Упровадження в навчальний процес розробленої нами системи оздоровчих заходів із виховання культури здоров'я в учнів гімназії дало змогу визначити її ефективність, яка полягає в такому: зниження рівня хронічної патології у 1,92 раза, захворюваності з тимчасовою втратою працездатності – в 1,09 раза, збільшення питомої ваги учнів із першою групою здоров'я на 11,1 %, підвищення рівня фізичної підготовленості на 15 %, покращення психологічного здоров'я на 15 %, підвищення успішності навчання на 10 % учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Обґрунтовані нами гігієнічні основи комплексу профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх закладів стосуються таких базових принципів гігієнічної організації навчально-виховного процесу в навчальному закладі – школі сприяння здоров'ю:

- навчальний заклад повинен забезпечити сприятливе навколишнє (навчальне) середовище шляхом зменшення впливу негативних чинників порушення здоров'я (гігієнічні умови навчання й виховання, зміст і режим навчання, соціальний мікроклімат в учнівських та педагогічних колективах);

- забезпечення реальних можливостей підвищення рівня здоров'я й адаптаційних можливостей організму повинно проводитися через створення активного моніторингу здоров'я – соматичного (фізичного) та психологічного. Моніторинг полягає в поглибленому медичному огляді учнів із залученням широкого кола спеціалістів, із використанням комплексу фізіологічних, клінічних, психолого-педагогічних, соціологічних, статистичних методів;

- упровадження розширеного обсягу фізкультурно-оздоровчих заходів;

- формування в учнів різного віку достатнього рівня знань і практичних навичок свідомого контролю власного здоров'я здійснювати через виховання культури й пріоритету здоров'я як найвищої цінності.

Не претендуючи на універсальність і завершеність розробленої системи заходів, вважаємо, що наші наукові напрацювання стануть корисними в практичній роботі для лікарів-гігієністів, педіатрів, педагогів закладів загальної освіти, наукових співробітників, студентів медичних і педагогічних ВНЗ, батьків – усіх хто займається формуванням здоров'язберігальної й здоров'яформувальної поведінки сучасної популяції дітей і підлітків.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д. : Феникс ; Здоровье, 2000. – 243 с.
2. Коренев М. М. Основні проблеми медичного забезпечення дітей та підлітків / М. М. Коренев // Акт проблеми організації медичного забезпечення дітей та підлітків : матеріали наук. конф. – Х. : [б. в.], 2002. – С. 20–24.
3. Лук'янова О. М. Наукові основи профілактики та реабілітації порушень здоров'я у дітей / М. О. Лук'янова // Педіатрія, акушерство, гінекологія : матеріали наук.-практ. конф. "Профілактика і реабілітація найбільш поширених захворювань у дітей та удосконалення їх диспансеризації" (Київ, 26–27 жовт. 2000 р.). – К. : [б. в.], 2003. – № 1 (395). – С. 53–57.
4. Мельник Ю. В. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю. В. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 2–3. – С. 126–132.
5. Мельник Ю. В. Організація здорового способу життя в школі та формування культури здоров'я учнів початкових класів : навч.-метод. посіб. для керівників навч. закл., учителів, вихователів, практич. психологів, соціальних працівників / Ю. В. Мельник, С. М. Свячена. – Х. : ХДПУ, 2002. – 210 с.
6. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: теорія, практика, методи дослідження : навч. посіб. / Поташнюк І. В. – Рівне ; Луцьк : Надтир'я, 2006. – 141 с.

7. Поташнюк І. В. Школа сприяння здоров'ю: досвід роботи, перспективи розвитку : навч. посіб. / І.В. Поташнюк; за ред. Р. З. Поташнюк, І. В. Поташнюк. – Рівне ; Луцьк : Надстир'я, 2006. – 226 с.

Анотації

На основі результатів проведених досліджень у навчальному закладі – школі сприяння здоров'ю розкривається зміст комплексу профілактичних заходів із формування культури здоров'я учнів. Увагу акцентовано на створенні гігієнічних умов навчального середовища, проведенні й створенні етапності моніторингу здоров'я, розширенні обсягу фізкультурно-оздоровчих заходів, формуванні в учнів практичних навичок свідомого контролю за особистим здоров'ям. Наведено дані про результативність упровадження комплексу профілактичних заходів.

Ключові слова: загальноосвітні навчальні заклади, учні, здоров'я, культура здоров'я, школа сприяння здоров'ю, профілактика.

Ирина Поташнюк. Основы формирования культуры здоровья учащихся общеобразовательных учебных заведений. На основании результатов проведенных исследований в учебном заведении – школе содействия здоровью – раскрывается содержание комплекса профилактических мероприятий по формированию культуры здоровья учащихся. Акцентируется внимание на создании гигиенических условий учебной среды, проведении и соблюдении этапности мониторинга здоровья, расширении объема физкультурно-оздоровительных мероприятий, формировании в учащихся практических навыков сознательного контроля собственного здоровья. Наводятся данные о результативности внедрения комплекса профилактических мероприятий.

Ключевые слова: общеобразовательные учебные заведения, учащиеся, здоровье, культура здоровья, школа содействия здоровью, профилактика.

Irina Potashnyuk. Basics of Health-Improving Education of Secondary School Students. Based on the results of studies held in health promoting school a complex of preventive actions for student's health improvement are developed. The attention is focused on creating of learning environment hygienic conditions, conduct and observance of health monitoring phasing, extension of health-improving activities, formation of students' practical skills of health self-control. The results of implementation of a complex of preventive measures are depicted.

Key words: secondary school, students, health improvement, health promoting school, prevention.